Дата: 28.01.22

Клас: 3 – Б

Предмет: фізична культура

Вчитель: Лисенко О. Б.

Тема: Організовуючі вправи. ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу. Стрибки зі скакалкою. Гра.

Хід уроку

Під час карантину дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. **Пригадайте правила техніки безпеки під час занять фізкультурою:**

**Перегляньте уважно правила і дотримуйтесь їх.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI**](https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI)

**2. Загально-розвивальні вправи**

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q>

**3. Різновиди ходьби:**

**-ходьба зі зміною темпу;**

**-ходьба звичайна;**

**-ходьба на зовнішньому та внутрішньому склепінні ступні;**

**-ходьба з високим підніманням стегон, руки в сторони.**

**4. Вправи зі скакалкою.**

**- Переглянь як виконувати стрибки на скакалці.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs**](https://www.youtube.com/watch?v=c0JFbpQoqMs)

**4. Танцювальна руханка**

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo>